

AM HOULLER PLATZ 2 - 61381 FRIEDRICHSDORF - TEL.: 06172- 59 14 00 - www.muellers-company.com

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9.15 Yoga</p> <p>Sommerpause! 60 Min</p>	<p>8.30 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min</p>	<p>9.15 Body Pump 75 Min</p>	<p>8.30 Krankengymnastik in der Gruppe (für Mitglieder frei) Sommerpause! 60 Min</p>	<p>9.15 Cardio Fit Ganzkörper-Workout mit dem STEP 75 Min</p>		<p>10.00 BBP (Bauch , Beine, Po) 60 Min</p>
<p>10.30 Bauch-Rücken- Gymnastik 30 Min</p>	<p>9.30 Step & Style 60 Min</p>	<p>10.30 Pilates Sommerpause! 60 Min</p>				<p>11.00 Body Pump 75 Min</p>

Öffnungszeiten

Mo/ Mi	09.00 – 22.00 Uhr
Di/ Do	08.00 – 22.00 Uhr
Fr	08.00 – 21.00 Uhr
Sa	14.00 – 18.00 Uhr
So	09.30 – 15.00 Uhr

Bezuschussung Krankenkassen

Aufgrund der gesundheitsfördernden und -erhaltenden Inhalte und der Qualifikation der Mitarbeiter werden folgende Kurse von den Krankenkassen bezuschusst:

- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
- Cardio Fit
- Pilates

<p>17.30 Body Pump 75 Min</p>	<p>18.00 Bauchkiller (40 Min. Step/Aerobic 20 Min. Bauch) 60 Min</p>		<p>18.30 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (für Mitglieder frei) 60 Min</p>	<p>17:45 Ausdauertraining (nur mit Aushang) 45 Min</p>	<p>15.00 Specials nach Aushang 60 Min</p>
<p>18.45 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min</p>	<p>19.00 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (für Mitglieder frei) 60 Min</p>	<p>19.15 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min</p>	<p>19.30 Body Pump (inkl. "Bauch Extra" & Stretch) 80 Min</p>	<p>18.30 Yoga 60 Min</p>	
<p>19.45 Pilates 60 Min</p>		<p>20.15 BBP/ Bodystyling 60 Min</p>			

Ballett & kreativer Tanz

ab 4 Jahre, montags und mittwochs
Zeiten und Preise auf Anfrage

-  Ausdauerbetont
-  Kraftbetont
-  Kombination Kraft & Ausdauer
-  Krankengymnastisch orientiert
-  Körper & Geist/ Wellness

**Klimatisierter
Gymnastiksaal**

AM HOULLER PLATZ 2 - 61381 FRIEDRICHSDORF - TEL.: 06172- 59 14 00 - www.muellers-company.com

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 Yoga Sommerpause! 60 Min	8.30 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min	9.15 Body Pump 60 Min	8.30 Krankengymnastik in der Gruppe (für Mitglieder frei) Sommerpause! 60 Min	9.15 Cardio Fit Ganzkörper-Workout mit dem STEP 75 Min		10.00 BBP (Bauch , Beine, Po) 60 Min
10.30 Bauch-Rücken-Gymnastik 30 Min	9.30 Step & Style 60 Min	10.30 Pilates Sommerpause! 60 Min				11.00 Body Pump 75 Min

Öffnungszeiten

Mo/ Mi	09.00 – 22.00 Uhr
Di/ Do	08.00 – 22.00 Uhr
Fr	08.00 – 21.00 Uhr
Sa	14.00 – 18.00 Uhr
So	09.30 – 15.00 Uhr

Bezuschussung Krankenkassen

Aufgrund der gesundheitsfördernden und -erhaltenden Inhalte und der Qualifikation der Mitarbeiter werden folgende Kurse von den Krankenkassen bezuschusst:

- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
- Cardio Fit
- Pilates

17.30 Body Pump 75 Min	18.00 Bauchkiller (40 Min. Step/Aerobic 20 Min. Bauch) 60 Min		18.30 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (für Mitglieder frei) 60 Min	17:45 Ausdauertraining (nur mit Aushang) 45 Min	15.00 Specials nach Aushang 60 Min
18.45 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min	19.00 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (für Mitglieder frei) 60 Min	19.15 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min	19.30 Body Pump (inkl. "Bauch Extra" & Stretch) 80 Min	18.30 Yoga 60 Min	
19.45 Pilates 60 Min		20.15 BBP/ Bodystyling 60 Min			

Ballett & kreativer Tanz

ab 4 Jahre, montags und mittwochs
Zeiten und Preise auf Anfrage

	Ausdauerbetont
	Kraftbetont
	Kombination Kraft & Ausdauer
	Krankengymnastisch orientiert
	Körper & Geist/ Wellness

**Klimatisierter
Gymnastiksaal**